9.024 Kuracie prsia v kukuričnej strúhanke
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia			7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
múka hladká			0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
kukuričná strúhanka			2,10	2,10	2,60	2,60	3,10	3,10
vajcia			20	1,00	22	1,10	24	1,20
olej			2,50	2,50	3,50	3,50	4,00	4,00
soľ			0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
mlieko			0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90
hmotnosť porcie v g			85		100		115	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, naklepeme a osolíme. Z mlieka, vajec, múky vyšľaháme cestíčko, v ktorom namáčame rezne. Obalené v kukuričnej strúhanke vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky, zeleninové šaláty alebo oblohy.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1492	358	22,81	26,7	15,3	6,6	0,3	31,6	2,4	0,028	0,1	0,1	0,1	6,1
C	1953	469	26,12	36,9	21,5	8,2	0,3	36,3	2,7	0,031	0,1	0,1	0,1	7,0
D	2229	535	29,42	42,1	24,5	9,8	0,4	41,4	3,1	0,034	0,1	0,2	0,1	7,8